



## POR QUÉ ELEGIMOS ESTE TEMA

Para muchos, la pandemia ha erosionado las relaciones positivas que son necesarias para un desarrollo saludable. Esto hace que nuestro enfoque en la conectividad social sea más importante que nunca.

Aquí enfatizamos la importancia de reconstruir activamente las relaciones positivas entre pares para ayudar a los jóvenes a recuperarse y prosperar.

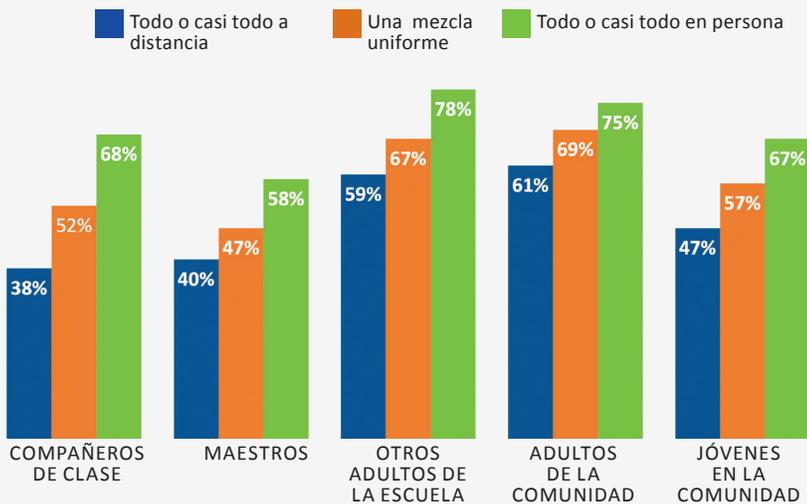
## LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS

- ▶ Debido a la pandemia, **muchos jóvenes y sus familias ahora tienen mayores necesidades de salud mental pero menos conexiones sociales.**<sup>2</sup>
- ▶ **El aislamiento puede crear un círculo vicioso de ansiedad social y evitación social**<sup>3</sup> que puede persistir incluso cuando se reanuda la vida normal. Estudios recientes mostraron que el aislamiento social de los adultos en general se mantuvo incluso cuando disminuyó el distanciamiento social.<sup>4</sup>
- ▶ Para romper este ciclo, tanto **los expertos como los jóvenes enfatizan la necesidad en este momento de que los jóvenes se conecten entre sí** (mientras se adhieren a las pautas de salud pública). Tanto las interacciones informales (por ejemplo, a través de la escuela, actividades extracurriculares o tiempo libre) **como las oportunidades formales para compartir experiencias sobre la pandemia** (por ejemplo, a través de debates facilitados, proyectos artísticos o expresivos<sup>5</sup> y servicios de apoyo entre pares) pueden ayudar a los jóvenes a conectarse durante este tiempo.<sup>6</sup>

## DESCONECTADO

Ya sea a distancia o en persona, el año pasado los estudiantes estadounidenses se sintieron desconectados de los demás.<sup>7</sup>

PORCENTAJE DE ESTUDIANTES PARA NADA O SOLO UN POCO CONECTADOS A CADA GRUPO, POR EL ENTORNO DE APRENDIZAJE.



## ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?

### Escuchar a los jóvenes

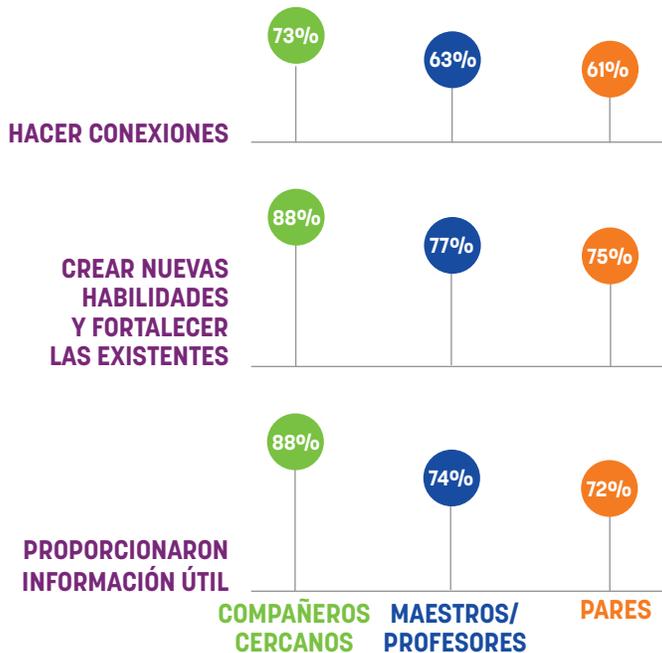
Tanto las Audiencias para escuchar a los jóvenes de la OCMH como el Voices of Wisconsin Students Project (Proyecto voces de los estudiantes de Wisconsin) destacaron la necesidad de ofrecer a los jóvenes oportunidades no estigmatizantes para hablar sobre cómo les ha afectado la pandemia, cómo aprendieron a sobrellevarla y sus opiniones sobre la escuela y sus pares.

Las iniciativas dirigidas por jóvenes como REDgen<sup>8</sup>, Hope Squad (Escuadrón de la esperanza), Sources of Strength (Fuentes de fortaleza) y NAMI Raise Your Voice Club (Club alza tu voz de NAMI) brindan a los jóvenes una manera de conectarse con pares capacitados en torno a la salud mental.



## CONEXIONES ENTRE PARES

Las conexiones positivas entre pares son poderosas. Cuando los adolescentes participan en programas juveniles positivos, informan que los compañeros y los "compañeros cercanos" ligeramente mayores son eficaces para ayudarles a establecer conexiones sociales y desarrollar habilidades y fortalezas.<sup>9</sup>



Estar conectado positivamente con sus pares y compañeros cercanos puede ayudar a proporcionar a los jóvenes las conexiones, habilidades e información que necesitan para volverse más seguros, competentes y, en última instancia, exitosos.

### REFERENCIAS:

<sup>1</sup>Perlis, R. et al. (May 2021) "Report #54 Mental Health In The US", The COVID States Project: A 50-State COVID-19 Survey. <https://osf.io/cgftz/>

<sup>2,4</sup> Quintana, A. et al. (July 2021) "Report #55 Social Isolation During the COVID-19 Pandemic", The COVID States Project: A 50-State COVID-19 Survey, <https://osf.io/pfxnv/>

<sup>3</sup> Clark, Kareem. (July 9, 2021) "The neuroscience behind why your brain may need time to adjust to 'un-social distancing'" The Guardian. Recuperado de [https://www.theguardian.com/commentisfree/2021/jul/09/covid-coronavirus-neuroscience-social-distancing?CMP=Share\\_iOSApp\\_Other](https://www.theguardian.com/commentisfree/2021/jul/09/covid-coronavirus-neuroscience-social-distancing?CMP=Share_iOSApp_Other)

<sup>5</sup> Para ver un ejemplo de lo que ha hecho una escuela, vea McKnight, Pat. (June 2, 2021) "A Real Treasure: Holmen Eighth-Graders Produce A Book of Essays During Pandemic". La Crosse Tribune. [https://lacsossetribune.com/news/local/a-real-treasure-holmen-eighth-graders-produce-book-of-essays-during-pandemic/article\\_0463511f-2a21-5c8f-ab30-0737ef542eed.html](https://lacsossetribune.com/news/local/a-real-treasure-holmen-eighth-graders-produce-book-of-essays-during-pandemic/article_0463511f-2a21-5c8f-ab30-0737ef542eed.html)

<sup>6</sup> Para conocer la voz de los jóvenes, vea, por ejemplo, Voices of Wisconsin Students Project (2021). Wisconsin Institute for Public Policy <https://wipps.org/data-design-collection-and-analysis/the-voices-of-wisconsin-students-project-learning-coping-and-building-resilience-during-covid-19/>. Para ver opiniones de expertos National

## QUÉ PODEMOS HACER

### ➔ PADRES:

- Busque oportunidades positivas en línea o en persona para que su hijo se reconecte con amigos y compañeros.

### ➔ ESCUELAS/MAESTROS

- Integrar las discusiones sobre las experiencias de los estudiantes, las estrategias de afrontamiento y las reflexiones en el aula (por ejemplo, en los programas de aprendizaje socio-emocional, asesorías, clases de salud, tareas de escritura en inglés).
- Dar prioridad al tiempo dedicado a restablecer las relaciones con los compañeros y los adultos como una inversión clave para el éxito de los estudiantes.

### ➔ LEGISLADORES:

- Financie programas como Sources of Strength (Fuentes de fortaleza) que ayudan a los estudiantes a ayudar a sus amigos.
- Ayude a reducir los desalojos y la movilidad para que los jóvenes puedan permanecer en sus vecindarios, escuelas y guarderías (y por lo tanto, conectados con sus compañeros) incluso cuando sus familias experimentan una crisis financiera.

### ➔ COMUNIDADES:

- Incorporar a los programas juveniles habilidades para la vida y conocimientos prácticos de salud mental para que los jóvenes tengan las habilidades necesarias para apoyarse mejor mutuamente.
- Fomentar lugares y programas para que los jóvenes se relacionen entre sí.

Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2021) School-Based Strategies for Addressing the Mental Health and Well-Being of Youth in the Wake of COVID-19. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/26262>

<sup>7</sup> Flanagan et al. (Summer 2021). "Where do we go next? Youth Insights on the High School Experience during a Year of Historic Upheaval" GradNation and Research for Action. <https://www.researchforaction.org/publications/where-do-we-go-next-youth-insights-on-the-high-school-experience-during-a-year-of-historic-upheaval/>

<sup>8</sup> Linane, Rory. (May 20, 2021) "The pandemic and virtual classes have left students feeling isolated. Here's how some learned to discuss their mental health." Milwaukee Journal Sentinel. <https://www.jsonline.com/story/news/2021/05/20/redgen-groups-milwaukee-students-discuss-mental-health-pandemic/5163590001/>

<sup>9</sup> Boat, A. (2021). The Power of Social Capital: Findings from the Social Capital Assessment and Learning for Equity (SCALE) Project [Insights & Evidence Series]. Minneapolis, MN.